

Индивидуальный
 Журнал учета питания
 [Подпись: Журилова А.А.]

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
22 октября 2021 г.													
Завтрак													
9	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	16,21	114,00	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
1	Котлета куриная	50,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	0,00
	Сыр порционн	15,00	3,16	2,88	0,00	67,12	7,11	2,84	4,11	0,00	0,01	0,06	2,37
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	224,00	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное	13,00	0,14	14,30	2,00	0,00	1,30	0,00	2,99	0,00	0,00	0,00	80,60
8	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-
	Конфеты	32,00	1,60	1,20	35,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО 1 день :			36,54	40,68	102,94	750,32	141,21	105,10	332,62	7,48	0,31	18,76	103,97

Обед													
33	Суп с макаронами и курицей	227,00	2,91	2,29	21,02	116,39	19,68	21,60	53,30	0,87	0,09	6,60	0,00
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150,00	6,60	0,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
	Масло	4,00	0,06	6,44	0,90	0,00	0,59	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	36,27
1	Котлета куриная	50,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
8	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Кукуруза	24,00	0,45	0,09	4,01	14,95	0,89	4,45	14,24	0,64	0,01	0,55	-
	Сок осветленный	150,00	0,38	0,08	3,35	12,48	0,74	3,72	11,89	0,53	0,01	0,46	0,00
Итого на 1 день:			34,74	25,86	105,66	665,28	108,42	67,50	412,28	9,87	0,32	25,61	36,29